

نکات مهم برای سلامت در سفرهای نوروزی

مسافرین گرامی: برای داشتن سفری خوش و سالم، رعایت موارد زیر را توصیه می نمایم.

۱. برای اینکه سالم به مقصد برسید، باید قوانین رانندگی را رعایت نمایید. بیشترین

علت تصادفات سرعت و سبقت غیر مجاز، **مکالمه تلفنی** و **خواب آلودگی** راننده می باشد.

قبل از مسافرت و برپایی چادرهای اسکان لازم است از **شرایط جوی** منطقه مطلع باشید.

۲. **زباله ها** را در یک **نایلون** جمع آوری و در مخازن مربوط به جمع آوری زباله دفع نمایید.

۳. رطوبت زیاد در مواد غذایی، رشد و تکثیر **میکروب ها** را بیشتر می کند. سعی کنید به جای تهیه و

مصرف خورشت ها، از **غذاهای نیمه خشک** با رطوبت کم (عدس پلو، لوبیا پلو، ماکارونی، استامبولی و...) استفاده کنید.

۴. قبل و بعد از صرف غذا و همچنین بعد از استفاده از توالت، **دست ها** را با آب و **صابون** بشوید.

۵. برای **نوشیدن آب**، از آب بسته بندی شده و یا از آب لوله کشی استفاده کنید. به علایم

هشدار دهنده در خصوص **قابل شرب بودن** آب لوله کشی توجه کنید. برخی از آب های لوله کشی (آبیاری فضای سبز) قابل شرب نیستند.

۶. سعی کنید **غذاهای پخته شده** را طی یک وعده و در کمتر از **۲ ساعت** میل نمایید. اگر قصد دارید

این غذاها را بیشتر از **۲ ساعت** نگهداری کنید، لازم است در دمای **پایین تر از ۱۰ درجه سانتی گراد** (یخچال)

و یا **بالتر از ۶۰ درجه سانتی گراد** (گرمچال) نگهداری شوند.

۷. مواد غذایی را از محل های **فاقد مجوز و دستفروشان** خریداری نکنید؛ اکثر مواد غذایی آن ها

دارای **آلودگی های** میکروبی و شیمیایی می باشند. برای خوردن غذاهای گرم از رستوران ها و

اغذیه فروشی های دارای مجوز که **نظافت و بهداشت** را رعایت می نمایند، استفاده کنید.

۸. مواد غذایی بسته بندی شده باید دارای **مشخصات** (مجوز و **پروانه ساخت** از وزارت بهداشت،

تاریخ مصرف معتبر، آدرس و...) باشند. ضمناً به شرایط نگهداری درج شده بر روی آن ها نیز توجه نمایید.

۹. کنسرو ها را **۱۰ دقیقه** در **آب جوش** حرارت داده و سپس آن ها را مصرف کنید.

۱۰. در صورت بروز علایم اسهال، تهوع، تب و سرگیجه به مراکز بهداشتی و درمانی و یا پزشک مراجعه نمایید.

